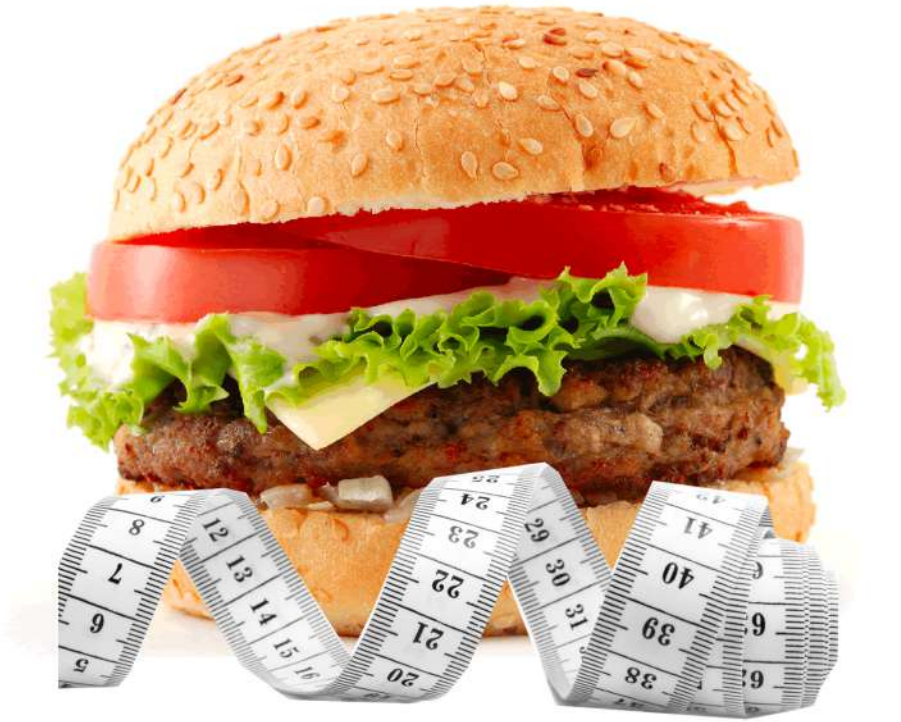
Sold to
patrutdaniel83@gmail.com

REȚETE DE SLĂBIT

Pentru gurmanzi ocupați



Nutriționist Dacian Sarivan

Cuprins

- **De ce rețete de slăbit?**
- **Cum se folosește această carte**
- **Mic dejun delicios: 9**
  1. Ochiuri sănătoase cu roșii
  2. Omletă cu ciuperci champignon
  3. Bruschete cu nuci și miere
  4. Iaurt cu fulgi de porumb și stafide
  5. Pancakes de ovăz cu milkshake
  6. Milkshake cu spanac
  7. Mămăligă cu brânză și iaurt
  8. Hrișcă cu potocale și migdale
  9. Sandwich cu mușchi file
  10. Bruschete cu mozzarella și roșii cherry
- **Prânz sățios: 30**
  1. Sandwich cu ton
  2. Piept de pui cu legume
  3. Ton cu mazăre și porumb
  4. Ficat cu orez brun
  5. Salată grecească
  6. Spanac cu ochiuri de ou
  7. Iahnie de fasole cu murături
  8. Fasole verde cu pulpe de pui
  9. Vită cu morcovi și țelină
  10. Ficat de vită cu piure de legume
- **Cină ușoară: 54**
  1. Supă de pui cu legume
  2. Salată de vinete
  3. Cotlet de porc pe pat de legume
  4. Salată de sfeclă roșie cu brânză
  5. Salată cu sardine

6. Varză călită cu pui
7. Ciuperci umplute
8. Salată de cartofi cu sos de mărar
9. Salată orientală
10. Paste cu ton și porumb

- **Rețete vegane: 80**

1. Spanac cu roșii și mămăligă
2. Salată de năut cu pătrunjel
3. Iahnie de linte
4. Spaghete cu ciuperci
5. Tigaie picantă cu tofu
6. Orez brun cu mazăre
7. Mâncare de mazăre verde
8. Soia cu legume
9. Cartofi în crustă de muștar
10. Cartofi natur cu usturoi

- **Deserturi nevinovate: 102**

1. Fursecuri de ovăz
2. Budincă de ovăz cu fructe
3. Clătite cu brânză și banane
4. Budincă fină de ciocolată
5. Cheesecake
6. Tartă cu fructe
7. Brioșe cu ciocolată
8. Salată de fructe
9. Salată cu măr, morcov și țelină
10. Pere la cuptor

- **Despre autor: 123**

De ce rețete de slăbit?

La nivel global, 95% dintre persoanle care încep o dietă pentru a scăpa de kilogramele în plus nu reușesc să o urmeze și în decurs de câteva luni pun înapoi toate kilogramele pierdute sau mai mult.

„Specialiștii" dau vina pe lipsa de motivație a oamenilor, dar nu sunt oare dietele problema? Bineînțeles că ele sunt! Pentru că orice dietă funcționează atâta timp cât o urmezi. Cu cât mai restrictivă și cu mai multe reguli stupide, cu atât mai puțin poți să o urmezi. Nu poți să ții o viață dietă. Acesta e un adevăr incontestabil!

Soluția la această problemă, ca și la multe alte probleme ale lumii, constă în educație. E mult mai simplu să-i înveți pe oameni principiile de bază ale unei alimentații echilibrate și cum să facă alegeri sănătoase. În acest fel nu mai există reguli stricte, meniul zilnic devine mult mai variat, mai gustos și mai personalizat. Doar așa se poate ajunge la un **stil de viață sănătos, nu dietă** trecătoare.

Am fost mereu adeptul principiilor. Dacă înțelegi principiul de funcționare al oricărui lucru poți să îl reproduci și să îl adaptezi nevoilor tale. Din acest motiv încerc să educ oamenii cu care lucrez, să îi fac să înțeleagă principiile de funcționare ale organismului, care sunt mecanismele ce declanșează scăderea în greutate și care alimente sunt sănătoase sau nu. Pentru că odată înțelese aceste lucruri nu trebuie să mai ții dietă niciodată și poți să mănânci foarte variat, iar scăderea și mai ales menținerea unei greutăți sănătoase, să nu pară un efort.

Cu toate acestea, mulți dintre cei care au înțeles ce au de făcut se confruntă cu problema inspirației sau a lipsei timpului. După o perioadă li se pare monotonă și mai puțin gustoasă alimentația sănătoasă și sunt tentați să consume alimente care le sabotează scăderea în greutate.

Îmi este foarte greu să văd persoane care au muncit și au progresat foarte mult să renunțe și să recâștige kilogramele pierdute, așa că m-am simțit obligat să vin cu o soluție.

Această carte este încercarea mea de a dovedi că poți să mănânci sănătos, gustos, rapid, foarte diversificat și să slăbești.

Din experiență, îți spun că alimente considerate de mulți interzise precum pâinea, cartoful sau pastele, gătite corect și servite în porții decente, pot fi consumate chiar zilnic și kilogramele să dispară.

Îți prezint pe scurt cum am compus aceste rețete.

Când vine vorba de slăbit pe termen lung, trebuie să respecți doar trei reguli:

1. *"Mănâncă mai puțin"* este regula de aur. Orice dietă urmez, trebuie să asigur un **deficit caloric**. Adică trebuie să mănânc mai puține calorii decât ard.

Grăsimea nu este altceva decât un depozit de calorii. Caloriile consumate în plus sunt depuse sub formă de grăsime, iar în momentul în care consum mai puține calorii decât am nevoie, ard din caloriile depozitate, deci din grăsime. Aceasta este în mare toată ecuația slăbitului. Toate dietele care funcționează au la bază acest pricipiu.

2. Chiar dacă mănânci mai puține calorii, asigură-te că mănânci consistent și sățios. Dacă îți va fi foame, cu siguranță vei renunța. Pentru sațietate crescută, fiecare masă pe care o iei trebuie să aibă volum ridicat pentru sațietate imediată și să conțină fibre și proteine pentru sațietate pe termen lung.

3. Mănâncă sănătos! Alimentele consumate, începând de la sursă și până ajung în bucătărie nu au fost procesate sau modificate. Consumă: carne nu mezeluri, ficat nu pate, fructe proaspete nu gem, lactate simple nu cu adaosuri de zahăr și arome, cereale integrale (bobul întreg) nu făina albă, semințe și nuci nu ulei, miere nu zahăr.

Dacă înțelegi aceste reguli și te joci puțin în bucătărie, poți să creezi multe alte rețete, perfecte pentru tine si o să slăbești mâncând doar ce îți place.

Ce e special la rețetele mele, este că sunt simple, rapide și nu am folosit ingrediente exotice, greu de găsit sau scumpe, ci doar ingrediente autohtone, tradiționale românești, care sunt la îndemâna oricui.

Cum se folosește această carte

Cum toate alimentele au calorii, consumând aproape orice aliment (legumele sunt o excepție) în cantitate prea mare, îți poți depăși necesarul caloric și riști să te ingrași. Din acest motiv, controlul porțiilor este foarte important. Majoritatea clienților mei fiind femei care nu desfășoară muncă fizică grea, am gândit porțiile din această carte pentru ele. Îți recomand un număr fix de mese (ideal 3) și eventual câte un fruct, doar dacă simți nevoia, între mese. Pentru un bărbat s-ar putea ca aceste porții să fie prea mici. Dacă ești bărbat, te-aș sfătui să încerci pentru început cantitățile recomandate și dacă îți e foame între mese, poți să mai introduci o masă respectând cantitățile sau să le mărești, dar să păstrezi numărul de mese.

Te invit să încerci aceste rețete și aștept să îmi scrii cum ți s-au părut, dar ce m-ar bucura cel mai tare e să îți dai frâu imaginației și să imi spui că "te-ai prins" și că ai o rețetă nouă.

Spune nu dietelor!

Autorul

Mic dejun delicios

1. Ochiuri sănătoase cu roșii

Sunt un mare consumator de ochiuri și de ouă, în general. Așa că am experimentat toate modalitățile posibile de a le găti. După multe încercări, pot spune că am găsit rețeta perfectă. Are puține calorii, iese de fiecare dată și este extrem de practică.

Ingrediente:

- puțin ulei (ideal de cocos, palmier) sau o bucată de slănină
- 3 ouă
- roșii coapte
- condimentele preferate

Procedezi așa: Ungi tigaia rece cu un șervețel înmuiat în ulei. În felul acesta, grăsimea folosită aduce extrem de puține calorii, iar ouăle nu se prind niciodată. Pui ouăle in tigaie, condimentezi, aprinzi focul pe minim și pui capacul. Nu trebuie întoarse, nu trebuie păzite. Sub capac se creează o temperatură suficient de ridicată încât ouăle se vor găti și deasupra. Sunt gata după aproximativ 3-5 minute, când gălbenușul se albește.

Calorii: 269
Proteine: 20g
Grăsimi: 17g
Carbohidrați: 10g

2. Omletă cu ciuperci champignon

Ouăle sunt printre cele mai potrivite alimente pentru a slăbi. Au puține calorii, sunt extrem de sățioase și sunt pline de nutrienți. Conform ultimelor studii, ouăle conțin grăsimi și colesterol de calitate și pot fi consumate fără probleme.

Ingrediente:

- o linguriță de ulei (ideal de cocos, palmier) sau unt
- 3 ouă
- 100 g ciuperci champignon
- condimentele preferate

Procedezi așa: Pui untul și ciupercile tăiate felii subțiri în tigaie, dai focul la minim și acoperi cu capacul. Lași 1-2 minute. Acestea trebuie doar să se înăbușească puțin, nu să se prăjească. Adaugi ouăle bătute cu condimentele preferate. Acoperi și mai lași 3 minunte, până când ouăle sunt perfect gătite.

Sfat: Înlocuiește ciupercile cu ardei, ceapă sau alte legume și gustul se schimbă total. Poți consuma lângă omletă orice legume și cu cât mai multe, cu atât mai bine.

Calorii: 295
Proteine: 21g
Grăsimi: 22g
Carbohidrați: 3g

3. Bruschete cu nuci și miere

În zilele în care ai nevoie de multă energie încearcă această rețetă. Am combinat ingredientele încât să îți ofere energie în câteva minute, dar și în orele care urmează. Mierea naturală este bogată în zaharuri simple, se digeră foarte repede și îți oferă rapid energie. Pâinea neagră, bogată în carbohidrați complecși îți oferă energie pentru orele care urmează, iar urda îți oferă sațietate și proteine de cea mai bună calitate.

Ingrediente:

- 2 felii de pâine neagră
- miezul a 3 nuci
- 150g urdă dulce
- opțional: coajă de lămâie rasă sau scorțișoară

Procedezi așa: Prăjeste ușor pâinea în tigaie, fără ulei, în prăjitor sau în cuptor dacă pregătești mai multe porții sau nu o prăji deloc. Amestecă într-un bol urda cu o linguriță plină de miere, scorțișoară și sâmburii de nucă tocați în bucățele mici, până se omogenizează. Împarte pe pâine toată compoziția.

Sfat: Urda este bogată în proteină din zer, iar aceasta este cea mai valoroasă proteină pentru recuperarea după un antrenament greu. Cu peste 30 g de proteină pe porție și carbohidrați simpli și complecși această rețetă este perfectă post antrenament, în locul unui shake proteic. Chiar mai bună, pentru că este mult mai sățioasă.

Calorii: 477
Proteine: 33g
Grăsimi: 16g
Carbohidrați: 45g

4. Iaurt cu fulgi de porumb și stafide

Iată o rețetă perfect echilibrată: iaurtul pentru proteine și calciu, porumbul pentru fibre și carbohidrați complecși, iar stafidele pentru un plus de vitamine și minerale.

Ingrediente:

- 400g iaurt integral
- 30g fulgi de porumb simpli
- o lingură de stafide sau alte fructe uscate

Sfat: Dacă vrei mai mulți fulgi de porumb, folosește iaurt degresat (0,1% grăsime) și dublează cantitatea de porumb. În acest fel ajungi la același număr de calorii.

Calorii: 400
Proteine: 16g
Grăsimi: 13g
Carbohidrați: 55g

5. Pancakes de ovăz cu milkshake

Aceste clătite sunt salvarea mea atunci când nu am timp/chef să îmi pregătesc micul dejun în fiecare dimineață. Fac două-trei porții la care apelez oricând este nevoie.

Ingrediente pentru două porții:

- 100g ovăz
- 1 ou
- 60 ml lapte/iaurt
- 1 vârf de cuțit de bicarbonat
- 1 linguriță de miere

Procedezi așa: Pui ovăzul în blenderul uscat și blenduiești 10-20 de secunde. Obții o făină proaspătă care miroase incredibil de bine. Pui restul ingredientelor și mai blenduiești 30 de secunde. Ungi tigaia cu un șervețel înmuiat în ulei, o pui la foc mic și torni compoziția. Faci clătitele cât vrei tu de mari. Lași aproximativ 2 minute pe fiecare parte.
Pentru smoothie pune în blender o banană și 200 ml de lapte degresat (1.5%).

Sfat: Adaugă cacao, pudră de roșcove sau scorțișoară pentru un boost de antioxidanți și aromă inedită.

Calorii: 484
Proteine: 25g
Grăsimi: 11g
Carbohidrați: 69g

6. Milkshake cu spanac

Cu doar patru ingrediente, acest milkshake este o masă completă. Am inclus lapte pentru proteine de calitate, banană pentru carbohidrați, o textură cremoasă și gust dulce, spanac pentru fier și fructe de pădure pentru antioxidanți.

Ingrediente:

- 400 ml lapte (1,5% grăsime)
- 1 banană
- 3 rondele de spanac congelat
- 100g fructe de pădure congelate

Procedezi așa: Pune toate ingredientele în blender și în maximum un minut, masa e gata.

Sfat: Gustă, iar dacă îți place mai dulce poți pune fără grijă o linguriță de miere sau chiar dulceață. O să te surprindă cantitatea mare de milkshake, dar bea cât poți. E foarte important să te saturi.

Calorii: 329
Proteine: 15g
Grăsimi: 6g
Carbohidrați: 56g

7. Mămăligă cu brânză și iaurt

Tradiționala mămăligă este superioară pâinii din punct de vedere nutrițional. Are mai puține calorii, 80 cal/100g față de 200 cal/100g în pâine. Este bogată în betacaroten, crește mai puțin glicemia, fiind potrivită și pentru diabetici, nu conține gluten, iar proteinele din porumb sunt superioare celor din grâu.

Ingrediente:

- 500 ml apă
- 180g făină de mălai
- 1 linguriță de sare
- 100g brânză slabă
- 2 linguri de iaurt

Procedezi așa, în 3 pași pentru a prepara mămăliga perfectă:

1. Se pun 500 ml de apă la fiert, într-un ceaun sau o oală, la foc mare, pentru a scurta procesul. Când apa ajunge la punctul de fierbere, poți începe să adaugi mălaiul în ploaie, amestecând constant, pentru a evita formarea cocoloașelor.
2. După ce termini de adăugat mălaiul, focul se dă la mic, iar conținutul se lasă la fiert. Pentru a nu se lipi, se amestecă în mod constant cu ajutorul unei linguri de lemn.
3. Când observi că marginile mămăligii au început să se adune spre centru sau ai gustat și este gătită, închide focul și răstoarn-o pe o farfurie întinsă sau pe un fund de lemn.

Pentru o porție, pune într-un bol 300g mămăligă, 100g brânză de vaci slabă. Poate să fie și brânză Făgăraș, perle, bulgărași, după preferință, cu maxim 6% grăsime și iaurtul.

Calorii: 459
Proteine: 31g
Grăsimi: 10g
Carbohidrați: 56g

8. Hrișcă cu potocale și migdale

Hrișca este asemănătoare ovăzului din punct de vedere nutrițional. Conține proteine de calitate, fibre și oferă sațietate de lungă durată, dar gustul este unul aparte. Este foarte des folosită în rețetele tradiționale din Republica Moldova, unde au chiar și o rețetă de sarmale cu hrișcă.

Ingrediente:

- 70g hrișcă
- 1 portocală
- 20g de migdale sau nuci
- 1 linguriță miere

Procedezi așa: La o măsură de hrișcă pui două măsuri de apă și lași să fiarbă aproximativ 30 de minute. Cel mai sigur, verifică din când în când dacă e fiartă. Scurgi hrișca, o pui într-un bol, adaugi peste portocala tăiată cuburi și migdalele, apoi împrăștii uniform lingurița de miere.

Sfat: Gătește mai multe porții, nu e foarte practic să fierbi 70g de hrișcă. În plus, îți asiguri micul dejun pentru mai multe zile sau pentru toată familia.

Calorii: 441
Proteine: 14g
Grăsimi: 13g
Carbohidrați: 76g

9. Sandwich cu mușchi file

Pâinea, și carbohidrații în general, au căpătat o reputație foarte proastă în ultima vreme. Și pe bună dreptate: pâinea, pastele făinoasele, cerealele sub toate formele lor, sunt calorice și pot duce la kilograme în exces dacă sunt consumate foarte des și în cantități mari. Consumate însă cu moderație și în varianta integrală, mai sățioasă, aduc un aport semnificativ de fibre benefice în dietă și sunt bine venite.

Ingrediente:

- 2 felii de pâine integrală
- 50g cremă de brânză (orice fel, dar citește eticheta, conținutul de brânza să fie de 90%)
- 70g mușchi file
- 1/2 ardei
- 1 frunză de salată

Sfat: Dacă vrei un sandwich mai consistent, pune fără grijă mai multă carne și cât mai multe legume, chiar și murături.

Calorii: 265
Proteine: 26g
Grăsimi: 5g
Carbohidrați: 30g

10. Bruschete cu mozzarella și roșii cherry

O masă foarte ușor de pregătit, bogată în nutrienți, sățioasă, săracă în calorii și incredibil de gustoasă. Este o masă perfectă! Bruschetele au devenit foarte populare în țara noastră, secretul pentru a le transforma într-un aliat în lupta cu kilogramele stă în alegerea inteligentă a ingredientelor.

Ingrediente pentru două porții:

- 4 felii de pâine integrală
- 100g mozzarela
- 6 roșii cherry
- oregano, busuioc, sare, piper

Procedezi așa: Taie în sferturi roșiile, în cuburi brânza, pune-le într-un bol, adaugă condimente și amestecă-le ușor. Pune într-o tavă de copt feliile de pâine, așează compoziția pe ele și dă-le la cuptorul încins la maxim pentru 5-10 minute.
Dacă nu ai timp, poți sări peste etapa cuptorului și o să te bucuri de gustul proaspăt al roșiilor sau alege o cale de mijloc, prăjește pâinea în prăjitor și pune compoziția fresh.

Sfat: Pentru diversitate, folosește brânză de capră, brânză de burduf, ceapă roșie tăiată mărunt, mărar, pătrujel, ardei roșu tocat sau măsline tăiate. Găsește varianta care îți plce cel mai mult și transformă-ți fiecare mic dejun într-un deliciu. Dieta nu trebuie să fie o povară!

Calorii: 303
Proteine: 22g
Grăsimi: 11g
Carbohidrați: 29g

Prânz sățios

1. Sandwich cu ton

Un sandwich cu o pâine de calitate este o masă perfectă pentru cei care trebuie să își ia pachet. Tonul este un pește foarte slab, bogat în proteine și este mereu bio. Nu crește în captivitate.

Ingrediente:

- 2 felii mici de pâine integrală (30g bucata)
- 1 conservă de ton în suc propriu
- ardei, ceapă roșie, 5 măsline
- 100g brânză Făgăraș 5-6% grăsime sau cremă de brânză light
- condimente

Procedezi așa: Scurge bine conserva de ton, pune-o într-un bol, adaugă legumele și măslinele tăiate mărunt apoi brânza și condimentele. Amestecă bine până obții o pastă omogenă. Compoziția obținută e suficientă pentru 2 sandwichuri.

Sfat: Adaptează rețeta după nevoile tale. Adaugă la baza de ton și brânză alte ingrediente, poate pătrunjel, puțin muștar, capere, roșii. Experimentează și bucură-te de rezultat!

Pentru un sandwich obținem:
Calorii: 289
Proteine: 24g
Grăsimi: 8g
Carbohidrați: 31g

2. Piept de pui cu legume

Această combinație simplă este perfectă pentru slăbit și dă naștere la o grămadă de rețete. Nici măcar nu trebuie să fii atent la cantități. Dacă te limitezi doar la aceste două ingrediente plus încă cel mult o linguriță de grăsime (unt, ulei etc), poți să mânânci cât vreți, indiferent de rețeta folosită. Pieptul de pui și legumele conțin foarte puține calorii utilizabile.

Important: caloriile unui fel de mâncare nu sunt date de rețetă, ci de ingrediente.

Propunere 1: piept de pui la grătar cu legume la grătar;

Propunere 2: mix de legume chinezești cu piept de pui și sos de soia;
Pune într-o tigaie o linguriță de unt, pune pieptul de pui tăiat fâșii subțiri și lasă-l să se înăbușească sub capac. Peste 3-4 minute adaugă mixul de legume și sosul de soia. Lasă legumele până cand se înmoaie, dar sunt încă viu colorate. Trebuie să fie *al dente*.

Propunere 3: Piept de pui la cuptor cu salată de crudități;
Unge o tavă cu unt, pune pieptul de pui tăiat bucăți mari, adaugă sare, piper, usturoi și o cană de apă sau vin alb. Lasă-l 30-40 de minute la foc mediu sau până când apa s-a evaporat aproape toată.

3. Ton cu mazăre și porumb

Nu cred că există o rețetă mai simplă, rapidă și mai sățioasă decât aceasta. Poți procura ingredientele de la orice magazin alimentar. Chiar și când ești plecat de acasă, o poți prepara rapid evitând astfel junk food-ul.

Ingrediente:

- 1 conservă de ton în suc propriu
- 1 conservă de mazăre boabe
- 1 conservă de porumb
- lămâie

Procedezi așa: Scurgi bine conserva de ton și o amesteci într-un bol cu 200g mazăre și 100g de porumb. Stoarce o jumătate de lămâie și gata.

Sfat: Pentru diversitate și valori nutriționale asemănătoare poți combina tonul cu fasole roșie sau multe alte legume. Creativitatea alungă mereu monotonia din bucătărie.

Calorii: 366
Proteine: 43g
Grăsimi: 2g
Carbohidrați: 40g

4. Ficat cu orez brun

Pe lângă proteine de calitate, ficatul este o bombă de vitamine. Puțini știu că ficatul conține mult mai multe vitamine și minerale decât majoritatea fructelor și legumelor. Poți folosi orice ficat îți place. Eu îl prefer pe cel de vită pentru că este mai bogat în nutrienți. Ficatul poate fi gătit simplu, la grill sau încearcă următoarea rețetă.

Ingrediente pentru o porție:

- 150g ficat
- 1 ceapă
- 2 linguriță de unt
- 50g orez
- condimente, opțional pentru orez: legume și ciuperci

Pentru orez procedezi așa:

În cazul orezului brun proporția este de 100 de grame de orez la 250 de ml de apă.
Orezul se pune la fiert împreună cu apa și sarea, la foc mare. În momentul în care apa începe să fiarbă, vasul se acoperă și focul se dă mic.
Orezul simplu preparat prin fierbere cu apă și sare este excelent în combinație cu legume călite cu o linguriță de unt și puțină apă (practic se combină cu orice fel de legume sau combinații de legume și ciuperci). Legumele călite separat se adaugă peste orezul fiert.

Pentru ficat procedezi așa:

Călește ceapa în unt și un strop de apă câteva minute, până când ceapa devine translucidă, nu prăjită, arsă. Adaugă ficatul, pui capacul și îl lași să se pătrundă. Trebuie întors de două trei ori.

Sfat: Nu este practic să gătești o singură porție. Pregătește mai multe porții odată și ți-ai asigurat prânzul pentru câteva zile.

Calorii: 459
Proteine: 29g
Grăsimi: 16g
Carbohidrați: 47g

5. Salată grecească

Legume pline de vitamine, grăsimi sănătoase din măsline și calciu din brânză proaspătă. Ce poate să fie mai sănătos?

Ingrediente:

- 100g telemea
- salată verde, roșii, castraveți, ardei roșu, ceapă
- 10 măsline fără sâmburi
- 1 lingură de ulei de măsline, oregano

Procedezi așa: Pune într-un bol brânza tăiată cuburi, stropește-o cu ulei de măsline, adaugă o linguriță de oregano și amestecă încât brânza să se îmbrace în condimente. Taie legumele, pune-le în bolul în care vei servi masa și adaugă brânza deasupra. Asezonează cu sare și piper.

Sfat: Chiar dacă este sănătos, uleiul de măsline poate să îți saboteze scăderea în greutate. Așa că nu folosi mai mult de o lingură.

Calorii: 509
Proteine: 17g
Grăsimi: 41g
Carbohidrați: 13g

6. Spanac cu ochiuri de ou

Spanacul este una din plantele cele mai benefice organismului nostru. Foarte bogat în calciu, magneziu, fier, vitamina k (esențială în metabolismul calciului) și chiar proteine.

Ingrediente:

- 500g spanac congelat
- 300 ml lapte
- 1 lingură de făină
- 4 ouă
- 2 căței de usturoi, sare, piper

Procedezi asa: Decongelează spanacul. Într-o cană amestecă făina cu 2-3 linguri de lapte până obții o pastă (asta ca să evitam cocoloașele). Pui laptele la foc, spanacul, usturoiul tocat mărunt și lași să înceapă să clocotească, adaugi făina, sare, piper și mai lași 2-3 minute. La gata împarți în două farfurii și servești cu ochiurile gătite sănătos așezate deasupra.

Sfat: Dacă știi că urmează o zi mai grea și ai nevoie de o masă mai consistentă, mai adaugă fără grijă un ou.

Calorii: 304
Proteine: 24g
Grăsimi: 16g
Carbohidrați: 19g

7. Iahnie de fasole cu murături

Bogată în carbohidrați complecși, se digeră lent, fasolea oferind energie pentru multe ore după ce a fost consumată. Este un aliment perfect pentru slăbit pentru că este bogată în proteine și fibre, iar asta înseamnă sațietate crescută cu calorii puține.

Ingrediente:

- 500 g fasole
- 1 ceapă mare
- 3 căței de usturoi
- 1 morcov
- 3 linguri pastă de tomate
- 2 linguri de ulei
- 2 foi de dafin, 1 lingură cimbru uscat, 1 lingură mărar uscat, sare, piper

Procedezi așa: Pune la înmuiat, de cu seară, boabele de fasole în apă rece.

A doua zi, pune la fiert fasolea. Până fierbe fasolea, curăță ceapa, morcovul şi usturoiul şi toacă-le mărunt. Pune uleiul într-o cratiță adâncă și aproximativ o cană de apă. Fierbe ceapa, usturoiul şi morcovul. Adaugă pasta de tomate și foile de dafin.

Fierbe până când legumele sunt pătrunse şi s-a format un sos gros. Adaugă boabele de fasole scurse de apă, cimbrul, mărarul, usturoiul, sare şi piper după gust. Lasă mâncarea să mai dea câteva clocote şi apoi ia-o de pe foc.

Încearcă o porție de 400g de iahnie însoțită de varză murată sau alte murături preferate.

Sfat: Nu ai timp? Cumpără 4 conserve (aprox. 450g) de fasole și nu mai trebuie să pierzi timp cu fierberea. Faci sosul în 10 minute, scurgi conservele de fasole și le golești peste sos.
Și mai simplu, găsești iahnie de fasole la conservă complet preparată. Daca alegi această variantă citește eticheta: caloriile și macronutrienții trebuie să fie apropiați de cele listate aici. Găsești multe variante, de la diferite firme, compară-le și alege-o pe cea care nu conține deloc sau conține mai puține ingrediente pe care nu le cunoști exact (conservanți, coloranți etc.)

Calorii: 444
Proteine: 24g
Grăsimi: 12g
Carbohidrați: 60g

8. Fasole verde cu pulpe de pui

Fasolea verde este extraordinară! Este o sursă delicioasă de vitamine şi proteine, nu conține multe grăsimi, este ieftină – suficiente argumente ca ea să joace un rol special în dietă. Conținutul ridicat de fibre al fasolei reglează glicemia, ținând astfel de foame şi menținâd concomitent nivelul energetic.

Ingrediente pentru patru porții:

- 1 kg fasole verde proaspată sau congelată
- 600g pulpe dezosate de pui
- 3 cepe potrivite
- 3-4 căței de usturoi
- 2-3 linguri pastă de tomate
- 2-3 linguri ulei de măsline
- sare, piper, mărar sau pătrunjel

Procedezi așa: Călește ceapa tocată mărunt în 2-3 linguri de ulei de măsline. Adaugă carnea, sarea, piperul, un vârf de boia dulce și usturoiul pisat sau feliuțe. Se adaugă fasolea şi se completează cu o cană de apă. Se lasă la fiert 20 de minute, apoi se adaugă bulionul și se mai lasă la fiert 10 minute. Se opreşte focul şi se presară verdeața tocată mărunt.

Sfat: Acest fel de mâncare este foarte sărac în carbohidrați, consumă-l cu o felie de pâine integrală.

Calorii: 434
Proteine: 30g
Grăsimi: 21g
Carbohidrați: 28g

9. Vită cu morcovi și țelină

Carnea de pui este vedeta când vine vorba de dietă, având puțină grăsime, dar carnea roșie nu trebuie exlusă din meniul obișnuit. Deși are câteva grame de grăsime în plus, carnea roșie are mult mai multe vitamine și minerale. Foarte bogată în fier, este bine să fie inclusă în meniul celor anemici.

Ingrediente pentru patru porții:

- 600g pulpă de vită
- 1 rădăcină de țelină
- 800g morcovi
- 1 ceapă
- 250 ml de suc de roșii
- 150 ml vin alb
- sare, ulei de măsline

Procedezi așa: Carnea se taie cuburi, rădăcina de țelină se curăță și se spală apoi se taie cubulețe, morcovii se taie rondele, ceapa se curăță și se taie solzi.

Un vas se unge cu 2 linguri de ulei. Așezi carnea, o rumenești 5 minute apoi adaugă o cană de apă și o jumătate de cană de vin alb. Lasă să se înăbușească sub capac 40-50 de minute (depinde cât de tânără e vita). Adaugi legumele tăiate, se adaugă și sucul de roșii și mai lași până se pătrund și legumele. Se servește cu o felie de pâine integrală.

Calorii: 428

Proteine: 33g

Grăsimi: 31g

Carbohidrați: 51g

10. Ficat de vită cu piure de legume

Ficatul este unul dintre super-alimentele care ar trebui să se regăsească în dieta celor care vor să-și crească masa musculară sau care fac antrenamente intense. O bună sursă de proteine, minerale (fier, zinc, seleniu, fosfor, potasiu) și vitamine (vitamina B12, acid folic, colină). Însă nu trebuie consumat foarte des (o dată pe săptămână e suficient) din cauza cantității foarte mari de vitamina A, care în exces produce intoxicații.

Ingrediente pentru două porții:

- 500 g ficat (de porc sau de vitel)
- 300 ml de lapte
- 4 căței de usturoi
- boia, sare, piper, ulei de măsline
- 500 g legume

Procedezi așa: Se taie ficatul felii. Într-un castron se pune lapte, boia și usturoiul pisat. Se pune ficatul având grijă sa fie acoperit de lapte. Se lasă la rece minim 3 ore (pentru a fi foarte fraged, e bine să îl lași o noapte întreagă). Când se scoate din lapte se unge cu puțin ulei de măsline și se pune la prăjit pe grătar. Când este gata se scoate într-un castron pe care îl acoperi 5 minute. Se pune în farfurie și se condimentează cu sare și piper, după gust.

Indiferent că le combini sau alegi varianta simplă, legumele precum conopida, morcovi, broccoli, țelina, păstârnac, dovleac sunt ideale pentru un piure sănătos, hipocaloric.

Piure de conopidă :Desfaci conopida în buchețele, se spală și se pune la fiert în apă cu sare, până ce intră ușor furculița în ea. După ce a fiert, o scurgi bine de apă, și o zdrobești cu furculița, zdrobitorul de cartofi sau blenderul. Opțional, poți adăuga o linguriță de unt. Potrivește de sare, adăugă piper și servește!

Calorii: 356
Proteine: 50g
Grăsimi: 10g
Carbohidrați: 19g

Cină ușoară

1. Supă de pui cu legume

Supele și ciorbele gătite corect sunt cina perfectă pentru scăderea în greutate. Ciorba de perișoare, supa de pui, ciorba de fasole, de văcuță, de miel, de pește sau doar de legume, toate sunt foarte sănătoase dacă se fac fără prăjit, nu se folosește carne grasă și nu se adaugă smântână. Nu trebuie să ai experiență în bucătărie pentru a găti o supă delicioasă. Îți împărtășesc cea mai simplă rețetă.

Ingrediente pentru patru porții:

- 500g pulpe de pui dezosate
- 2 pungi de legume pentru supă (400-500g/pungă)
- 2 linguri de pastă de tomate
- 1 legătură de pătrunjel, sare, piper

Procedezi așa: Pune într-o cratiță legumele, carnea, aproximativ 2 litri de apă, sarea și piperul. Trebuie să obții o supă mai densă pentru a fi sățioasă. Se pune la foc până când carnea este fiartă. Spre final adaugi pasta de tomate. Oprește focul și presară pătrunjelul tocat mărunt.

Sfat: Poți să înlocuiești carnea de pui cu carne de văcuță, cotlet etc. Adaugă zeamă de lămaie sau borș și leuștean și ai obținut un gust și o rețetă nouă.

Calorii/ porție: 245
Proteine: 34g
Grăsimi: 16g
Carbohidrați: 4g

2. Salată de vinete

Toate legumele sunt sănătoase, iar vinetele nu fac exceptie, însă salata clasică de vinete nu este deloc potrivită atunci când vrei să slăbești. Nu din cauza vinetelor, ci din cauza maionezei, care este o bombă de calorii. Când spun acest lucru, unii dintre clienții mei îmi răspund bucuroși că ei nu folosesc maioneză, doar ulei. Ei bine, adevărata problemă este uleiul. Ouăle sunt alimentul perfect pentru slabit, chiar și gălbenușurile, uleiul fiind bomba de calorii.

Fiind mare iubitor de vinete, nu am vrut să le scot din dietă, ci am căutat o soluție. Am experimentat câteva rețete și am descoperit înlocuitorul perfect: o "maioneză" cu puține calorii, bogată în proteine, probiotică și incredibil de gustoasă. Pare de necrezut, dar gătite în acest fel poți mânca tot castronul de vinete fără să îți sabotezi scăderea în greutate.

Ingrediente:

- 400-500g vinete coapte (două vinete mari)
- 2 ouă
- 5 linguri iaurt grecesc
- 1 linguriță de muștar
- opțional ceapă roșie și/sau usturoi.

Procedezi așa: Fierbi ouăle tari, gălbenușul îl pasezi fin cu o lingură, apoi îl amesteci cu iaurt și muștar. Amesteci cu vinetele tocate, o ceapă roșie tocată mărunt, sare, piper și gata.

Știu ce te gândești: cum facem cu pâinea? Consumând pâine integrală, bogată în fibre și mai sățioasă, 3-4 felii (maxim 150g) sunt suficiente cât să îți astâmpere foamea, pofta și să îți ofere energie.

Sfat: Pentru un gust deosebit adaugă la această salată ardei copt sau roșii deshidratate.

Iată care sunt caloriile pentru 4 felii de pâine (30g felia) acoperite generos cu vinete sănătoase.

Calorii: 466
Proteine: 19g
Grăsimi: 10g
Carbohidrați: 79g

3. Cotlet de porc pe pat de legume

Carnea de porc în general este mai grasă, de aici și reticența multor oameni în a consuma porc când vor să slăbească, însă anumite părți ale porcului, cum este cotletul, sunt chiar foarte sărace în grăsime. Cu doar 150 de calorii/100g cotletul de porc gătit corect este un aliment perfect pentru slăbit.

Ingrediente pentru șase porții:

- 6 bucăți de cotlet de porc
- 1 lingură de sos de soia
- 2 linguri de ulei de măsline
- zeama de la jumătate de lămâie
- jumătate de pahar de apă minerală
- plante aromatice
- 1 lingură de zahăr
- 1 linguriță de unt
- 2 linguri de ketchup
- 2 ardei grași
- 2 dovlecei
- 5 cartofi
- 2 cepe
- 4 morcovi
- 4 căței de usturoi

Procedezi așa:

1. Într-un vas, aşează carnea peste care presari plante aromatice, sosul de soia, uleiul de măsline, zeama de la o jumătate de lămâie, zahărul , 2 linguri de ketchup şi apa minerală.
2. Amestecă bine carnea pentru a se încorpora ingredientele, acoperă vasul cu o folie alimentară şi pune-l la frigider peste noapte.

3. Scoate carnea de la frigider, unge o tavă cu unt, pregăteşte un pat de legume, aşează carnea pe el şi taie felii usturoiul pe care presară-l pe deasupra cărnii.
4. Pune tava la cuptor pentru 40 de minute, după care savurează preparatul fierbinte, cu un pahar cu vin roşu.

Sfat: Poți înlocui legumele cu jumătăți de mere pe care să le coci împreună cu friptura. Deși nu iese chiar la fel de fragedă, poți să nu mai marinezi carnea și tot o să fie gustoasă.

Calorii: 549
Proteine: 49g
Carbohidrați: 24g
Grăsimi: 30g

4. Salată de sfeclă roșie cu brânză

Sucul de sfeclă este unul dintre alimentele cele mai bogate ca sursă de antioxidanți şi nitrați naturali. Nitrații sunt componente care îmbunătățesc circulația sangvină în corp – inclusiv la nivelul creierului, inimii şi muşchilor. Aceşti nitrați naturali cresc numărul de molecule din vasele de sânge şi ajută la deschiderea vaselor, permițând oxigenului să circule într-o cantitate mai mare, mai eficient.

Ingrediente pentru patru porții:

- 4 sfecle roşii mari
- 1 lingură de ulei de măsline
- 1 linguriță de sare, piper după gust
- 4 fire de ceapă verde
- 2 linguriţe de zeamă de lămâie sau 1 linguriță de oțet balsamic şi 1 linguriță de oțet din vin roşu
- 300g brânză feta sau brânză de oaie
- opțional: ceapă roşie, pătrunjel sau coriandru

Procedezi așa: Curăță cele 4 sfecle şi taie-le în cuburi de aproximativ 2 centimetri sau mai mici, în funcție de preferințe. Amestecă sfecla cu o lingură de ulei de măsline, sare şi piper după gust, după care înfăşoară amestecul în hârtie de copt sau folie de aluminiu şi dă la cuptorul încins în prealabil, pentru 35 de minute sau până devine fragedă.

Ai grijă să o amesteci o dată sau de două ori, pentru a te asigura că toate bucățile de sfeclă sunt pătrunse.
Transferă sfecla într-un bol, unde adaugi cele 4 fire de ceapă verde tocate mărunt, zeama de lămâie sau oțetul, ulei de măsline cât să alunece şi brânză feta după pofta inimii. Opțional și o jumătate de ceapă roşie tocată mărunt.
Serveşte salata decorată cu pătrunjel sau coriandru proaspăt.

Sfat: Dacă vrei ca aroma salatei să fie una deosebită, în timp ce laşi sfecla în cuptor, amestecă ceapa, verde şi roşie, zeama de lămâie sau oțetul, uleiul de măsline, sarea şi piperul într-un bol şi toarnă acest dressing peste sfecla scoasă din cuptor, după care presară brânză feta.

Forma salatei poate fi modificată, în funcție de preferințe. În loc de cubulețe, poți tăia sfecla şi brânza feta în felii de diverse dimensiuni sau poți chiar să apelezi la o răzătoare, pentru forme inedite.

Dacă nu ai deloc timp să gătești, poți să folosești sfeclă cuburi la borcan. În acest caz renunță sau redu zeama de lămâie și oțetul, pentru că de regulă acestea au deja oțet.

Calorii: 375
Proteine: 17g
Carbohidrați: 24g
Grăsimi: 24g

5. Salată cu sardine

Mâncarea la conservă este considerată în general nesănătoasă, dar sunt și variante gustoase, sățioase și pline de nutrienți pe care le poți găsi în cutii de metal.

Sardinele intră în categoria acelor alimente care conțin un cocktail de ingrediente bune pentru organism: acizi grași Omega-3, calciu, fier, potasiu, proteine. Au puține calorii și chiar dacă sunt în conservă nu conțin foarte multă sare.

Sardinele provin din pescuit, deci sunt 100% bio. Din acest motiv sunt superioare somonului care în mare parte este crescut industrial și astfel de o calitate inferioară. Pentru că sunt consumate cu oase, sardinele sunt foarte bogate în calciu ușor asimilabil.

Ingrediente:

- 1 conservă de sardine în sos tomat
- 1 pungă de salata sau poți să îți prepari o salată de crudități din legumele preferate
- 5 măsline fără sâmburi
- 100g porumb
- oțet sau zeamă de lămâie

Procedezi așa: Într-un castron se răstoarnă o pungă de salată cu ce frunze-ți plac , o mână de măsline, o lingură de capere (opțional), porumbul, o conservă de sardine în sos tomat, o lingură de oțet. Se amestecă. Mai simplu nu există.

Calorii: 268
Proteine: 22g
Grăsimi: 11g
Carbohidrați: 20g

6. Varză călită cu pui

Această rețetă este o reinterpetare tradițională a puiului cu legume, amintit anterior. Nu prea arată a mâncare de slăbit, pare mai degrabă o mâncare zdravănă țărănească, dar este de fapt combinația perfectă. Varza, bogată în fibre, completează perfect puiul bogat în proteine dar sărac în fibră și ambele sunt slab calorice.

Ingrediente pentru cinci porții:

- 1 varză mare
- 1 kg pulpe de pui dezosate
- 2 ardei kapia
- 2 cepe galbene
- 3 căței de usturoi
- 500 ml bulion
- sare, piper
- 1/2 linguriță boia
- 1/2 linguriță cimbru uscat
- 1 linguriță mărar uscat
- 3 foi de dafin
- 1 linguriță chimen
- 2 linguri ulei de măsline

Procedezi așa: Taie carnea în cubulete, ceapa și ardeiul. Într-o oală mare pune uleiul, iar după ce s-a încins adăugă ceapa. Pune o ceașcă cu apă (100ml) și las-o la înăbușit 2-3 minute. Adaugă ardeiul și usturoiul zdrobit și lasă-le două minute. Pune carnea și las-o să se părundă. Pune o linguriță cu sare și din când în când câte un strop de apă, dacă scade prea mult. Cam 20 minute durează să se facă. Adaugă varza.

Curând începe să se înmoaie și se face mai mult spațiu. Adaugă două căni cu apă și las-o pe foc 20-30 de minute. Adaugă boia, foile de dafin, o linguriță cu sare, piper, mărar, cimbru, chimenul și bulionul. Mai lași 10 minute sau până e gata varza, apoi stingi focul.

Calorii: 399
Proteine: 48g
Carbohidrați: 17g
Grăsimi: 14g

7. Ciuperci umplute

Cipercile sunt greșit văzute ca o sursă de proteină, ele fiind în realitate mai apropiate nutrițional de legume și așa ar trebui folosite. Tocmai de aceea ele trebuie combinate cu un aliment bogat în proteină, cum este brânza.

Ingrediente pentru două porții:

- 8-10 ciuperci champignon mari
- 1 lingură de ulei
- 1 lingură de usturoi tocat
- 1 ceapă
- 200 g brânză de capră sau oaie sfărâmată
- 2 linguri de parmezan ras
- sare, piper

Procedezi așa: Încălzește cuptorul la 175 °C. Acoperă o tavă cu hârtie de copt. Rupe cozile de ciuperci și toacă-le mărunt. Toacă și ceapa. Încălzește uleiul în tigaie, apoi călește codițele de la ciupercile mărunțite alături de usturoi și ceapă. Ia apoi tigaia de pe foc.
După ce amestecul de cozi de ciuperci se răcește, amestecă-l cu brânză, cu parmezanul și piperul. Folosește amestecul pentru a umple ciupercile și așează-le apoi în tavă. Coace ciupercile timp de 20 de minute.

Sfat: Încearcă aceste ciuperci cu salată de sfeclă roșie.

Calorii: 404
Proteine: 26g
Carbohidrați: 20g
Grăsimi: 27g

8. Salată de cartofi cu sos de mărar

Cartoful este unul dintre cele mai sățioase alimente. Datorita complexului de fier, fosfor, calciu, magneziu si zinc, cartoful contribuie la construirea si mentinerea structurii osoase. Mitul că îngrașă a pornit de la cartofii prăjiți, însă gătit corect are puține calorii, este sănătos și ajută la slăbit.

Ingrediente pentru două porții:

- 600 g cartofi
- 1 lingură de mărar tocat
- 200 g iaurt
- 1 linguriță muştar
- 1 lingură zeamă de lămâie
- 1/4 linguriță sare
- 2 linguri de castraveți murați tocați cubulețe

Procedezi așa: Fierbe cartofii până când cuțitul îi pătrunde cu uşurință şi lasă-i să se răcească, după care taie-i în sferturi sau jumătăți, în funcție de mărime. Dacă foloseşti cartofi noi, îi poți lăsa întregi. Amestecă iaurtul, muştarul, zeama de lămâie, sarea şi mărarul. Amestecă sosul de iaurt cu cartofii şi castraveții murați.

Sfat: Dacă îți plac mai mult, încearcă această rețetă cu cartofi copți.

Calorii: 319
Proteine: 11g
Carbohidrați: 61g
Grăsimi: 4g

9. Salată orientală

Salata orientală cu maioneză este foarte calorică, dar dacă eliminăm maioneza și adăugăm doar puțin ulei de măsline și ouă intregi este la fel de gustoasă și mult mai potrivită obiectivului nostru.

Ingrediente pentru două porții:

- 600g cartofi
- 3 ouă
- 1 ceapă roșie tocată
- zeamă de lămâie sau zeamă de la murături
- 1/2 linguriță de sare
- 1 lingură de muştar
- 1 lingură de ulei de măsline
- opțional: 1 cană de țelină rasă

Procedezi așa: Fierbe cartofii. Strecoară-i, apoi lasă-i la răcit. Fierbe ouăle, apoi curăță-le şi toacă-le cuburi. Într-un bol amestecă ouăle, cartofii, ceapa, țelina, zeama de la murături, muştarul, sarea şi piperul. Pune apoi salata în frigider şi consum-o după ce se răceşte.

Calorii: 395
Proteine: 16g
Carbohidrați: 54g
Grăsimi: 13g

10. Paste cu ton și porumb

Pastele sunt rapid scoase din meniu atunci când cineva vrea să slăbească, dar îți promit că poți să slăbești mâncand paste chiar zilnic. Secretul constă în tipul de paste folosit, ingredientele, sosurile și controlul porțiilor.

Ingrediente pentru două porții:

- 150 g paste integrale (spirale sau penne)
- 1/2 cutie de porumb (100 g)
- 2 cutii ton bucăți în suc propriu
- 6 roșii cherry
- 1 lingură de parmezan ras
- sare, piper

Procedezi așa: Pune pastele în multă apă cu sare și lasă-le să fiarbă la foc potrivit pentru circa 10-15 minute. Scurgi pastele după ce au fiert și le pui la răcorit într-un castron încăpător. Scurgi tonul și îl adaugi peste pastele călduțe. Pui porumbul scurs de zeamă, potrivesti gustul de sare, piper si parmezan. Servesti salata alaturi cu rosii cherry tăiate in sferturi.

Sfat: Adaptează rețeta potrivit gusturilor tale astfel: poți să reduci cantitatea de ton, poți să adaugi ceapă roșie tocată mărunt, poți să înlocuiești parmezanul cu zeamă de lămâie.

Calorii: 474
Proteine: 46g
Grăsimi: 8g
Carbohidrați: 52g

Rețete vegane

1. Spanac cu roșii și mămăligă

Dacă urmezi un regim vegetarian trebuie să fii atent la cantitatea de proteină din alimentație. Puțin știut este că spanacul conține proteine din plin. Mai exact 100g de spanac conțin aproximativ 4 g de proteină.

Ingrediente pentru o porție:

- 400g spanac congelat
- 1 lingură de pastă de roșii
- 1 lingură de ulei de măsline
- 4 căței de usturoi
- sare, piper

Procedezi așa: Decongelează spanacul. Pui într-o tigaie o lingură de ulei, puțină apă și sotezi ceapa câteva minute. Adaugă spanacul, usturoiul tocat mărunt și bulionul și lași să fiarbă 2-3 minute. Servești cu 200g de mămăligă proaspătă sau rece.

Sfat: Dacă preferi spanacul cu sos alb, încearcă rețeta anterioară și folosește lapte vegetal. O să fie la fel de gustos. Dacă ai spanac frunze încearcă să îl pregătești simplu, sotat cu puțin ulei, usturoi sau leurdă, nu știi niciodată ce variantă îți place până nu încerci.

Calorii: 371
Proteine: 21g
Grăsimi: 11g
Carbohidrați: 57g

2. Salată de năut cu pătrunjel

Antioxidanții împiedică degradarea și îmbătrânirea celulelor, iar pătrunjelul este o bombă de antioxidanți. Năutul este bogat în proteine și fibre și acesti doi macronutrienți îți oferă saţietate pe termen lung.

Ingrediente:

- 300g năut fiert, poate să fie și la conservă
- 1 legătură patrunjel
- 1 ceapă roșie
- zeamă de lămaie
- 1 linguriță ulei de măsline
- 1 roșie mare

Procedezi așa: Spălăm pătrunjelul și îl tăiem grosier. Ceapa se taie mărunt. Roșia se spală, se taie cuburi. Năutul din conservă se clătește bine sub jet de apă rece și se lasă la scurs. Se pun toate ingredientele de mai sus într-un bol mare. Se prepară un dressing din zeama de lămaie, uleiul de măsline, sare si piper. Se toarnă dressingul peste legumele tăiate și peste năut și se amestecă.

Calorii: 319
Proteine: 15g
Grăsimi: 9g
Carbohidrați: 38g

3. Iahnie de linte

Lintea face parte din familia leguminoaselor, este rudă cu fasolea, năutul și soia. La fel ca acestea este bogată în proteină, fibre și carbohidrați care se digeră lent. Oferă energie și saţietate de lungă durată.

Ingrediente pentru patru porții:

- 400 g linte
- 2 cepe
- 2 linguri pastă de tomate
- 2 ardei
- 3 căței de usturoi
- 1 linguriță de cimbru
- pătrunjel sau mărar verde
- 2 linguri ulei
- sare, piper

Procedezi așa: Lintea se pune la fiert în apă cu puțină sare și se spumează cu grijă. Separat, ceapa se călește până se înmoaie, cu două linguri de ulei și două de apă. Se adaugă bulion, ardeiul tocat mărunt, usturoiul, cimbrul și o ceașcă de apă. Se fierb pană când apa a scăzut, formând un sos. Se adaugă lintea și se mai fierb puțin împreună. La sfârșit, se adaugă verdeața tocată mărunt, sare si piper.

Nu vrei să renunți la carne? Această rețetă se poate adapta foarte ușor. Adaugă la început, împreună cu ceapa, 400g de cotlet de porc tăiat cubulețe mici.

Sfat: Lintea este foarte bogată în proteină și carbohidrați, astfel că îndeplinește perfect nevoile corpului după un antrenament intens.

Calorii: 351
Proteine: 20g
Grăsimi: 7g
Carbohidrați: 56g

4. Spaghete cu ciuperci

Făina albă are un indice glicemic la fel de mare ca zahărul. Se digeră repede, iar sațietatea este scăzută. Folosește mereu paste integrale, sunt mai sățioase, mai prietenoase cu glicemia, iar fibrele îmbunătățesc digestia.

Ingrediente:

- 250g spaghete integrale fierte
- 200g ciuperci champignon
- 1 linguriță de ulei de măsline
- 200g roșii pasate
- 3 căței de usturoi
- busuioc, oregano, sare, piper

Procedezi așa: Taie ciupercile felii subțiri. Pune lingurița de ulei într-o tigaie, adaugă ciupercile și rumenește-le puțin. Adaugă bulionul și restul de condimente și mai lasă-le la fiert 2-3 minute. Pune pastele pe o farfurie și sosul peste ele.

Calorii: 466
Proteine: 21g
Grăsimi: 8g
Carbohidrați: 78g

5. Tigaie picantă cu tofu

Tofu este o brânză din soia și este bogat în proteine vegetale de cea mai bună calitate. Este una dintre puținele proteine care conține toți aminoacizii esențiali. Asta înseamnă că este bună pentru creșterea masei musculare și sănătate pe termen lung.

Ingrediente pentru două porții:

- 1 pungă mix de legume chinezești
- 300g tofu în saramură
- 1 ceapă
- 1 linguriță de ulei
- 2 linguri sos de soia
- 200g roșii pasate
- 1 ardei roșu iute tocat sau 1 linguriță de fulgi de ardei iute
- sare piper

Procedezi așa: Pune ceapa la călit în ulei și puțină apă. Când s-a înmuiat adaugă ardeiul iute, îl lași 30 de secunde apoi stingi cu sosul de roșii. Adaugă legumele, sosul de soia și lasă-le să fiarbă sub capac până se înmoaie, dar nu își schimbă culoarea, pentru a păstra vitaminele. Adaugă tofu tăiat cubulețe, sare și piper apoi stingi focul.

Calorii: 442
Proteine: 25g
Grăsimi: 25g
Carbohidrați: 28g

6. Orez brun cu mazăre

În general este de preferat să consumăm cereale integrale. Cum orezul este și el o cereală, nu face excepție. Orezul brun este mai bogat în fibre, proteine, deci este mai sățios și conține mai multe vitamine și minerale. Mazărea este și ea bogată în fibre, proteine de calitate, magneziu și este o sursă bună de vitamina k, fără de care calciul nu este utilizat cum trebuie.

Ingrediente pentru trei porții:

- 200g de orez brun
- 300g boabe de mazăre proaspătă sau congelată
- 3 fire de ceapă verde sau o ceapă veche medie
- 1 morcov ras
- 1 ardei roșu
- 1 lingură de ulei
- sare, piper
- 600ml apă fierbinte (proporția orez:apă să fie de 1:3 sau cum este indicat pe pachet)
- opțional: pătrunjel sau mărar verde tocat pentru servire

Procedezi așa: Se călește ușor ceapa până devine sticloasă (nu trebuie rumenit nimic). Se adaugă restul de legume, apoi apa și orezul. După 10 minute adaugă și mazărea și se continuă amestecarea ușoară a orezului și completarea cu apă fierbinte treptat, pe măsură ce se absoarbe cantitatea adăugată anterior.

Calorii: 402
Proteine: 13g
Carbohidrați: 72g
Grăsimi: 6g

7. Mâncare de mazăre verde

Iată o rețetă foarte bogată în proteină vegetală, potrivită chiar și pentru sportivi. Calitatea proteinei din mazăre a dus la apariția pe piață a suplimentelor proteice din mazăre, forte valoroase pentru vegani.

Ingrediente pentru două porții:

- 700 g mazăre verde
- 1 ceapă
- 2 linguri pastă de tomate
- 1 ardei
- 3 căței de usturoi
- 1 linguriță de cimbru, pătrunjel sau mărar verde
- 1 lingură ulei, sare, piper

Procedezi așa: Mazărea se pune la fiert în apă cu puțină sare. Separat, ceapa se călește până se înmoaie cu ulei și puțină apă. Se adaugă bulion, ardeiul tocat mărunt, usturoiul, cimbrul și o ceașcă de apă. Se fierb până când apa a scăzut, formând un sos. Se adaugă mazărea și se mai fierb puțin împreună. La sfârșit, se adaugă verdeața tocată mărunt, sare si piper.

Calorii: 374
Proteine: 22g
Grăsimi: 6g
Carbohidrați: 56g

8. Soia cu legume

Din punct de vedere al proteinei, soia poate să înlocuiască perfect carnea în aproape orice rețetă.

Ingrediente pentru două porții:

- 100g soia cuburi sau granule
- 1 pungă mix din legume mexicane congelat (400-500g)
- 1 ceapă
- 2 linguri pastă de tomate
- 1 ardei
- 3 căței de usturoi
- 2 linguri sos de soia
- 1 lingură ulei
- sare, piper

Procedezi așa: Soia se pune la fiert în apă cu puțină sare. Separat, ceapa se călește până se înmoaie cu ulei și puțină apă. Se adaugă bulion, ardeiul tocat mărunt, usturoiul și o ceașcă de apă. Se adaugă soia și legumele și se fierb până când legumele sunt gata. La sfârșit, se adaugă sosul de soia.

Sfat: Încearcă aceeași rețetă cu alt mix de legume sau chiar o singură legumă (fasole verde, brocoli, conopidă etc.).

Calorii: 371
Proteine: 29g
Carbohidrați: 17g
Grăsimi: 17g

9. Cartofi în crustă de muștar

Un cartof fiert măricel acoperă în jur de 60% din necesarul zilnic de vitamina D, 40%, respectiv 15% din doza zilnică de magneziu și fier. Pentru un plus de micronutrienți ar trebui să consumi cartoful cu coajă deoarece aceasta este bogată în fier.

Ingrediente pentru două porții:

- 800g cartofi
- 2 linguri de ulei de măsline
- 1 lingură de muștar
- 1 lingură zeamă de lămâie
- 4 căței de usturoi zdrobiți
- sare, piper

Procedezi așa: Preîncălzește cuptorul la treaptă mare. Într-un bol mare, amestecă toate ingredientele în afară de cartofi. Pe aceștia fierbe-i 10 minute în apă cu sare, taie-i cubulețe și aruncă-i în sosul aromatizat din castron. Amestecă-i bine până se acoperă cu totul de sos și pune-i într-o tavă care nu lipește. Dă-i la cuptor 20 de minute. Presară pătrunjel (sau mărar, dacă preferi) proaspăt pe deasupra.

Calorii: 365
Proteine: 9g
Grăsimi: 6g
Carbohidrați: 71g

10. Cartofi natur cu usturoi

Cartofii natur sunt folosiți în general ca o garnitură, dar pentru că sunt foarte sățioși, unele studii privind sațietatea clasând cartoful chiar pe primul loc, pot să devină fără probleme fel principal. Usturoiul este cu adevărat un aliment-medicament, beneficiile lui sunt nenumărate. După părerea mea, este cel mai puternic aliment de pe meleagurile noastre.

Ingrediente pentru două porții:

- 800g cartofi
- 1 lingură de ulei de măsline sau de dovleac
- 4 căței de usturoi
- sare, piper

Procedezi așa: Curăță cartofii (nu îi curăța dacă sunt cartofi noi), taie-i cuburi și fierbe-i în apă cu sare. Verifică cu o furculiță când sunt gata. Amestecă într-un bol usturoiul pisat cu ulei și adaugă cartofii scurși.

Sfat: Încearcă și varianta cu mărar în loc de usturoi. Dacă nu ții post, încearcă varianta în care să înlocuiești sosul cu două linguri de parmezan, brânză de burduf sau brânză Făgăraș și verdeață.

Calorii: 365
Proteine: 9g
Grăsimi: 6g
Carbohidrați: 71g

Deserturi nevinovate

1. Fursecuri de ovăz

Îți prezint un desert delicios, plin de nutrienți și zero zahăr. Este mult mai sănătos decât biscuiții cu fibre sau fursecurile din comerț.

Ingrediente pentru patru porții:

- 200g fulgi de ovăz fin
- 50g stafide
- 2 linguri iaurt
- 2 banane coapte
- 2 ouă
- 1 plic praf de copt

Procedezi așa: Preîncălzește cuptorul. Decojeşte bananele şi pune-le întregi într-un bol mare. Începe să zdrobeşti bananele cu furculița şi să le amesteci cu fulgii. Adaugă restul ingredientelor. Amestecă bine până se obține o pastă consistentă. Împarte cu lingura pasta obținută în 9 fursecuri într-o tavă cu hârtie de copt. După ce ai împărțit compoziția, pune tava la cuptor preț de 15-20 minute, la 180^{0} C.

Sfat: Consumă aceste fursecuri dimineața cu o cană de ceai îndulcit cu o linguriță de miere sau cu cafeaua preferată.

Calorii: 310
Proteine: 13g
Grăsimi: 7g
Carbohidrați: 50g

2. Budincă de ovăz cu fructe

Ovăzul este cea mai nutritivă cereală. Nu are gluten, are proteine cu o valoare biologică bună, fibre, vitamine și minerale valoroase. În general este consumat crud, înmuiat, dar este mai sănătos și mult mai sățios consumat gătit.

Ingrediente:

- 50g fulgi de ovăz
- 1 banană (sau alte fructe)
- 200 ml lapte
- 1 linguriță de miere

Procedezi așa: Pui laptele în ibric la foc mic, adaugi ovăzul și lași să fiarbă 1-2 minute amestecând continuu să nu se prindă. Pui într-un bol budinca obținută, adaugi peste fructul bucăți și mierea.

Sfat: Adaugă scoțișoară sau un strop de esență de vanilie și obții un desert extraordinar.

Calorii: 440
Proteine: 16g
Grăsimi: 10g
Carbohidrați: 75g

3. Clătite cu brânză și banane

Clătitele făcute din făină integrală, umplute cu ingediente sănătoase, în special bogate în proteine, se transformă din inamic în aliat în lupta cu kilogramele.

Ingrediente pentru opt clătite:

- 200g făină integrală de grâu
- 400 ml apă minerală
- 2 ouă
- 2 linguriţe de miere sau zahăr sau mai bine ştevie

O porţie cuprinde două clătite. Pentru umplutură îţi trebuie o banană coaptă şi 100g brânză slabă de vaci.

Procedezi aşa: Pune în blender toate ingredientele pentru clătite şi într-un minut compoziţia e gata. Pentru a reduce grăsimile, ungi tigaia cu un şervetel umezit cu ulei, astfel ajunge maxim un gram de grăsime la fiecare clătită. Pui tigaia la încins şi torni compoziţia direct cu blenderul. Pasezi cu furculiţa banana şi amesteci cu brânza. Împarţi compoziţia în două clătite.

Sfat: Pentru aromă deosebită adaugă în clătite esenţă de vanilie, scorţişoară sau coajă rasă de la o jumătate de lămâie, iar dacă vrei să fie foarte dulci adaugă ştevie în aluat şi în brânză. Profită de fructele de sezon, încearcă cu piersici sau căpşuni.

Calorii: 448
Proteine: 39g
Grăsimi: 9g
Carbohidraţi: 57g

4. Budincă fină de ciocolată

Îți prezint o budincă foarte cremoasă, dar în același timp sățioasă și nutritivă.

Ingrediente:

- 400 ml lapte cu 1,5% grăsime
- 30g amidon alimentar
- 1 lingură cacao
- 30g fulgi de ovăz
- îndulcitor fără calorii (ștevie sau xilitol)

Procedezi așa: Ametecă amidonul cu lingura de cacao apoi dizolvă-le în 50 ml lapte. Pune restul de lapte la foc și când fierbe adaugă mixul obținut anterior, apoi ovăzul și îndulcitor după gust. Mestecă continuu la foc mic până se îngroașă. Pune compoziția într-un bol și las-o să se răcească.

Sfat: Am chiar și o variantă mai simplă, folosește un plic de budincă de cacao în locul amidonului și prafului de cacao. Conține aproximativ aceleași ingrediente.

Calorii: 435
Proteine: 20g
Grăsimi: 10g
Carbohidrați: 65g

5. Cheesecake

Ți-am pregătit rețeta pentru cel mai delicios, cu cele mai puține calorii posibil, ceesecake ever! Evident, e totul foarte simplu de preparat și o să vrei să repeți experiența asta culinară fără să te simți vinovat.

Ingrediente pentru patru porții:

- 600g branză vaci degresată
- 3 banane coapte bine
- 4 ouă
- 100g tărâțe de ovăz
- 50g stafide
- 100 ml lapte
- 3 linguri de îndulcitor fara calorii (ștevie sau xilitol)

Procedezi așa: Pentru blat se pisează o banană care se amestecă apoi cu tărâțele de ovăz și puțin îndulcitor. Întinde blatul cu o lingură într-o tavă rotundă tapetată cu hârtie de copt sau o formă pentru tort. Pentru cremă, toate celelalte ingredinte: brânza, două banane, stafidele, laptele și îndulcitorul se mixează în blender și se pun peste blat. Compoziția se pune la cuptorul încins la 220 °C pentru 30-40 minute.

Calorii: 423
Proteine: 29 g
Grăsimi: 9g
Carbohidrați: 48 g

6. Tartă cu fructe

Fără făină și fără zahăr, dar totuși dulce și pufoasă. Este atât de sănătoasă și slab calorică încât o poți mânca zilnic fără griji. Dacă ești ca mine și îți plac dulciurile, dar vrei să slăbești, această rețetă este o soluție bună.

Ingrediente pentru patru porții:

- 200g fulgi de ovăz
- 2 banane coapte
- 4 ouă
- 2-3 linguri de iaurt
- 200g fructe de pădure congelate
- 1 plic de praf de copt
- 1 vârf de linguriță de bicarbonat de sodiu
- esență de vanilie, îndulcitor (ștevie, xilitol)

Procedezi așa: Preîncălzește cuptorul la 180 de grade. Pune în blenderul uscat fulgii de ovăz, în maximum 30 de secunde aceștia se transformă în făină. Adaugă restul ingredientelor și mixează până obții o consistență cremoasă. Poți să guști să vezi dacă e suficient de dulce. Tapetează o tavă cu hârtie de copt, toarnă compoziția și presară deasupra fructele congelate. Pune tava la cuptor 20-30 de minute.

Calorii: 366
Proteine: 17g
Grăsimi: 10g
Carbohidrați: 53g

7. Brioșe cu ciocolată

Pare greu de crezut, dar se poate slăbi mâncând brioșe. Important e ce conțin, și cantitatea pe care o consumăm. Spre deosebire de brioșele clasice, nu e suficient să fie gustoase, trebuie să fie consistente, nutritive, sănătose.

Ingrediente pentru patru porții:

- 200g fulgi de ovăz
- 2 banane coapte
- 4 ouă
- 2-3 linguri de iaurt
- 80g fulgi de ciocolată
- 1 plic de praf de copt
- 1 vârf de linguriță de bicarbonat de sodiu
- esență de vanilie, îndulcitor (ștevie, xilitol)

Procedezi așa: Preîncălzește cuptorul la 180 de grade. Pune în blenderul uscat fulgii de ovăz, în maximum 30 de secunde aceștia se transformă în făină. Adaugă restul ingredientelor , în afară de ciocolată și mixează până obții o consistență cremoasă. Poți să guști să vezi dacă e suficient de dulce. Adaugă la final fulgii de ciocolată și amestecă-i cu o lingură. Toarnă compoziția în formele de brioșe și pune-le la cuptor 20-30 de minute.

Calorii: 454
Proteine: 18g
Grăsimi: 16g
Carbohidrati: 60g

8. Salată de fructe

În general, fructele nu sunt foarte sățioase și nu pot fi considerate o masă completă, dar combinate cu un ingredient bogat în proteină devin o masă perfectă.

Ingrediente:

- 3 fructe (orice fructe, dar maxim trei, ex.: o banană, o portocală, o cană de fructe de pădure sau o felie de pepene)
- 100g brânză slabă de vaci sau urdă dulce
- 1 linguriță de miere

Procedezi așa: Taie fructele cuburi într-un bol, adaugă brânza și mierea. Opțional, pentru aromă, poți adăuga și scorțișoară.

Sfat: Această rețetă poate fi adaptată și pentru cei care țin post, înlocuind brânza cu 30g de semințe sau nuci ori cu 30g fulgi de porumb.

Calorii: 371
Proteine: 20g
Grăsimi: 5g
Carbohidrați: 66g

9. Salată cu măr, morcov și țelină

Îți recomand să consumi această salată la cină, cât mai aproape de culcare. Are un volum ridicat și cu siguranță te vei simți sătul, dar se digeră repede. Dacă o consumi în mijlocul zilei, când necesarul energetic este mai ridicat, s-ar putea să ți se facă repede foame.

Ingrediente:

- 1 măr
- 1 felie de rădăcină de țelină
- 1 morcov mediu
- 3 linguriță de miere (20g)
- 30g miez de nucă sau alte semințe

Procedezi așa: Dai mărul, țelina și morcovul pe răzătoare într-un bol mare. Adaugă mierea și nucile și amestecă-le bine. Opțional, pentru aromă, poți adăuga și scorțișoară.

Calorii: 372
Proteine: 3g
Carbohidrați: 66g
Grăsimi: 18g

10. Pere la cuptor

Dacă îți e poftă de ceva copt, aromat, dar ușor și simplu de preparat, aceasta este rețeta perfectă. Perele au puține calorii, așa că porția o să fie una generoasă. De asemenea, sunt bogate în fibre și au indice glicemic scăzut, fiind potrivite și pentru diabetici.

Ingrediente pentru două porții:

- 6 pere mari dulci
- 2 linguri semințe de dovleac mărunțite sau alte semințe ori nuci
- 1 linguriță de scorțișoară
- 1/4 linguriță de nucșoară
- 2 linguriițe de miere

Procedezi așa: Perele se taie în sferturi pe lung și se scot sâmburii. Se așează perele într-o tavă tapetată cu hârtie de copt, apoi se presară condimentele și semințele. Se dă la cuptorul încins 20-30 de minute sau până cand fructele sunt moi și ușor rumenite. Când sunt gata se așează în farfurie și se servesc cu o linguriță de miere deasupra.

Calorii: 435
Proteine: 2g
Carbohidrați: 91g
Grăsimi: 9g

Despre autor

Dacian Sarivan a studiat nutriția în Cadrul Universității de Medicină și Farmacie din Cluj-Napoca.

Este fondatorul conceptului barzz fitness, care cuprinde o serie de studiouri, unde clienții au parte de antrenamente personalizate în funcție de obiectivele lor și planuri de nutriție special concepute pentru ei de către autorul acestei cărți.

A devenit Fitness Master Trainer la una dintre cele mai importante școli de fitness din România și predă viitorilor instructori de fitness metode de antrenament și bazele nutriției sportive.

Cea mai mare realizare a sa, este că a reușit să ajute sute de oameni să înțeleagă și să aplice principiile pentru un stil de viață sănătos, prin seminarele de nutriție și antrenamentele gratuite pe care le organizează în diferite orașe din țară.

Poți participa și tu la astfel de evenimente sau îi poți cere consultanța de specialitate la: fitness@barzz.ro.

Pentru mai mult sprijin, a creat site-ul: www.barzz.ro unde publică articole în domeniile fitness și nutriție, toate în concordanță cu cele mai noi studii de specialitate.

© 2017 Toate drepturile rezervate Dacian Sarivan.
Nicio parte din această lucrare nu poate fi utilizată ori distribuită fără acordul autorului.